

● 令和4年11月1日
● 発行 田川公民館

TEL 27-3840 / FAX 27-3841
tagawa-k@city.matsumoto.lg.jp

文化
視察

文化・芸術の秋！ 主管／文化委員会

妻籠宿・奈良井宿街めぐり

田川地区の方々を対象に宿場めぐりし、歴史的建造物や古き良き街並みを見学することで、田川地区の文化祭をはじめ、地区の行事の活性化につなげます。

◆日 時／ 11月19日(土) 8:30~16:50

◆集 合／ 8時30分までに田川公民館

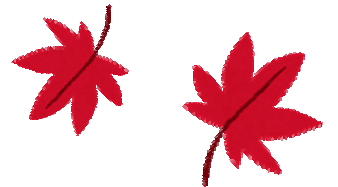
◆参加費／ 1,800円(昼食代)

※参加人数によって前後する可能性があります。

◆定 員／ 20名程度 ※応募多数の場合は抽選

◆行 程／ 田川公民館→妻籠宿→【昼食・散策】→奈良井宿→田川公民館

※現在調整中のため、予定を変更する場合があります。



【申込方法】

11月11日(金)までに田川公民館へお申込みください。

本のご返却をお願いします

図書・視聴覚委員会では、12/7(水)に公民館図書コーナーの図書入替えを行う予定です。

現在本を借りている方は、恐れ入りますが、**12/2(金)までに本のご返却をお願いします。**

公民館閉館時間中も玄関右手のポストにてご返却可能です！



田川公民館
通年講座

パソコン講習会 講師：今井 国雅さん
11/9(水) 10:00

気楽に運動しよう 講師：塩原 静香さん
11/2・16(水) 10:00

かろやか会 講師：藤澤 一吉さん
※2日前までに要予約 11/17(木) 10:00

スマホ教室 with docomo

今回のテーマは「カメラを使おう」

日時：11/24(木) 10:00~

会場：田川公民館 視聴覚室 定員：先着6名

お申込みはドコモショップ松本渚インター店(0120-225-554)まで！ナビダイヤル後、③ボタンを押して通話ください。ドコモ以外のスマートフォンをお使いの方も歓迎です♪♪

田川地区健康福祉月間

11/22・29、12/6 全3回開催！

～明日の幸せ築くまち～

詳しくは、裏面をご覧ください！



連続講座

田川地区健康福祉月間

『明日の幸せ築くまち』

住み慣れた地域で、いつまでも明るく元気に暮らしていくために、今からできることに取り組みましょう！

令和4年 11月22日(火), 11月29日(火), 12月6日(火)

会場/田川公民館 大会議室

◆申込不要
◆入場無料

11/22 火

「介護予防講座 part 1」 時間/9:30~11:00

◆「おやつ、お酒との上手な付き合い方」のお話

松本市健康づくり課 保健師 吉澤 麻美さん

◆健康クイズ

田川地区健康づくり推進員

11/29 火

「健康を考える日」(田川地区いきいきサロン) 時間/10:00~11:00

◆「心疾患について」~認知症の方の症例も含めて~

丸の内病院 循環器内科医師 副院長 渡辺 徳さん

認知症認定看護師 上嶋 育美さん

12/6 火

「介護予防講座 part 2」 時間/9:30~11:00

◆「しっかり歩き、しっかり噛んでしっかり食べる」 ~オーラルフレイル予防~

松本協立病院歯科センター 歯科衛生士 雨宮 美輪子さん

◆エルダー「パタカラ」

田川地区福祉ひろば

◆「災害時の口腔ケア」

日赤奉仕団田川分団



★ 軽い運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。

★ 全3回のうち、いずれかの参加も可です。

*茶話会は行わず、水分補給のためのお飲み物を配布させていただきます。血圧測定は行いません。

主催/松本市社会福祉協議会田川支会・田川地区まちづくり協議会
中央西地域包括支援センター

【お問合わせ】 田川公民館 (TEL27-3840) または 田川地区福祉ひろば (TEL28-1168)